

## ¿QUÉ ES EL TRAUMA?

El trauma es el resultado de un evento o situación alarmante.

Es una reacción a un evento o serie de eventos que una persona o comunidad experimenta como física y emocionalmente dañina, o que amenaza la vida. El trauma ocurre cuando un evento dañino sobrepasa la capacidad de la persona para enfrentarlo.

Por ejemplo, presenciar o experimentar un evento violento en su vecindario, tener un accidente grave, pasar por una separación familiar inesperada, o enterarse de la muerte de una persona cercana puede causar trauma.

## ¿CUÁNDO NECESITA MÁS APOYO?

Usted se conoce mejor que nadie. Si usted o sus personas más cercanas notan que sus síntomas no están mejorando o que está teniendo otras reacciones incómodas, puede que sea el momento para comunicarse con su médico o terapeuta. También puede utilizar los recursos a continuación.

No tiene que pasar por esto solo.

### Recursos

Para servicios de respuesta rápida para jóvenes o familias afectadas por violencia en la comunidad, contacte "Boston Trauma Response Team". Se proveen servicios de manejo de casos a corto plazo, grupos de apoyo, primeros auxilios psicológicos y servicios de consulta.

Existe ayuda disponible las 24 horas al día, los 365 días del año. El equipo tiene la capacidad de responder su llamada durante los primeros 30 minutos después de ser notificados.

Línea directa: **(617) 431-0125**.

En caso de una emergencia de salud mental, llame al equipo BEST al **(800) 981-HELP**.

Para emergencias, llame al **911**.

Para obtener ayuda con temas de inmigración, llame a la Oficina del Alcalde para el Avance de los Inmigrantes al **(617) 635-2980**.

Comisión de Salud Pública de Boston  
1010 Massachusetts Ave Boston, MA 02118



Construyendo un Boston saludable  
Alcalde Martin J. Walsh

## RECUPERACIÓN DESPUÉS DE UN EVENTO TRAUMÁTICO

### CÓMO ENFRENTAR LAS COSAS NEGATIVAS QUE LE SUCEDEN A USTED, SU FAMILIA Y SU COMUNIDAD



Equipo de apoyo para eventos traumáticos

## REACCIONES COMUNES AL TRAUMA

Los eventos traumáticos pueden afectarnos de diferentes maneras a lo largo del tiempo. El trauma puede hacernos sentir inseguros, preocupados, o diferentes de lo que normalmente somos. A veces puede recordarnos las malas experiencias de nuestro pasado.

La manera en la que respondemos a un trauma es personal. Después de un evento traumático, usted puede experimentar una serie de respuestas físicas y emocionales. Para la mayoría, sin embargo, estos sentimientos suceden con menos frecuencia a lo largo del tiempo.

Aunque todo el mundo responde de una manera diferente, estas son algunas reacciones comunes que usted puede experimentar:

- Problemas para dormir
- Cambios en el apetito
- Sensación de cansancio o irritabilidad
- Tener pesadillas
- Sentirse nervioso
- Sensación de "adormecimiento" o de no tener ningún sentimiento
- Sentirse intranquilo o con la necesidad de chequear sus alrededores todo el tiempo
- Necesidad de tener a sus seres queridos cerca a usted
- Vivir "flashbacks" - Revivir el evento traumático en su mente

## MANERAS DE COMENZAR EL PROCESO DE RECUPERACIÓN

Hay muchas cosas que usted puede hacer para sentirse mejor durante los días y las semanas después de un evento traumático. Una de las cosas más importantes es cuidarse. Algunas cosas que pueden ser de ayuda son:

### **Pasar tiempo con su familia y amigos**

Puede sentir la necesidad de rodearse de las personas importantes para usted. Tome el tiempo para estar con ellos y hágales saber que le ayuda estar en su compañía.

### **Hablar con su médico o terapeuta**

Llame a su médico o terapeuta para hacerle saber por lo que usted está pasando. Él o ella podría darle sugerencias.

### **Cuidar su cuerpo**

Comer sano, beber agua y mantenerse activo ayudará a que su cuerpo se mantenga fuerte y a limpiar su sistema.

### **Hablar de lo que le ocurrió cuando esté listo**

Cuando se sienta listo, hable con alguien de confianza como su apoyo espiritual, terapeuta o médico.

### **Dormir lo suficiente**

Aunque tenga problemas para dormir, siempre es una buena idea recostarse y descansar por la noche. Trate de no beber alcohol o de no tomar medicamentos o sustancias que lo ayuden a dormir. Si aún no puede dormir después de algunos días, llame a su médico o terapeuta.

### **Mantener una rutina normal**

Quizá no sienta ganas de hacer nada y evite sus actividades habituales. Sin embargo, podría ayudarlo seguir su rutina normal para que pueda mantener una sensación de equilibrio.

### **Ser amable consigo mismo**

Después de un evento traumático, es normal sentir vergüenza o culpase por lo que pasó. Trate de ser compasivo consigo mismo y recuerde que es normal tener este tipo de pensamientos.

